



# UČINKOVITO VODENJE VADBE

## „Skupaj do cilja“



dr. Matej Plevnik

UP Fakulteta za vede o zdravju



# Vsebina webinarja

## „Učinkovito vodenje vadbe: skupaj do cilja“

Na predavanju bomo poudarili **razvoj vadečega kot aktivnega in odgovornega udeleženca vadbenega procesa**, ki:

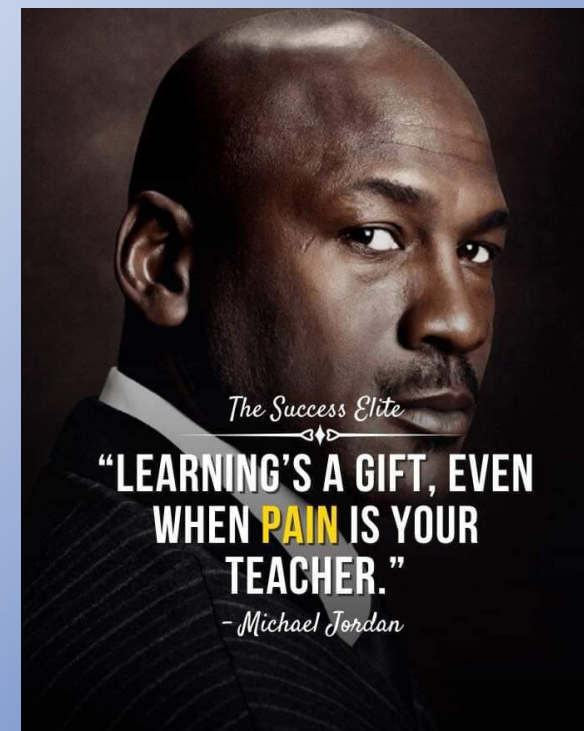
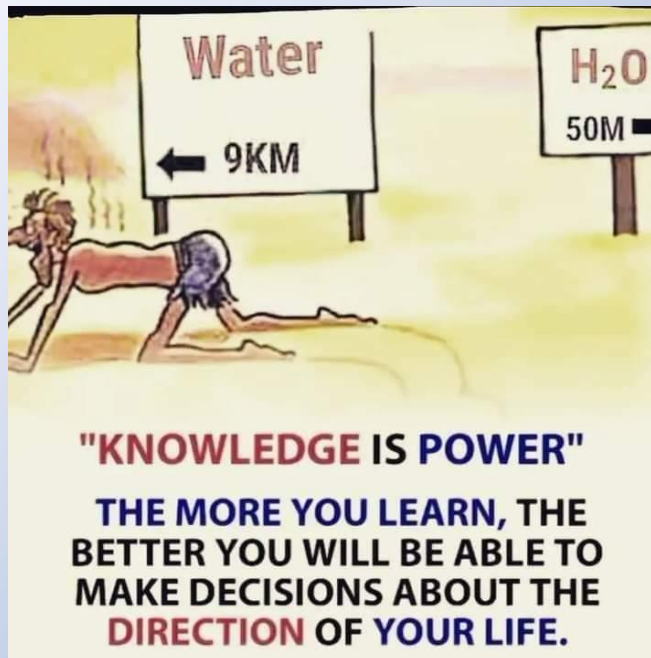
- razume cilje in smisel vadbe,
  - spremlja in vrednoti svoj napredek,
  - postopno razvija samostojnost pri vadbi,
  - razume ravnovesje med naporom in regeneracijo,
  - uporablja povratno informacijo za izboljšanje izvedbe,
  - reflektira svojo vadbeno izkušnjo,
  - aktivno komunicira v vadbenem procesu,
  - ter gradi trajnostno in ciljno usmerjen odnos do gibanja kot dela življenjskega sloga.
- 
- razprava

*„Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel, kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.“*

*(Nejc Zaplotnik)*

“Knowledge makes a man  
unfit to be a slave.”

— Frederick Douglass  
[www.facebook.com/01poets](http://www.facebook.com/01poets)



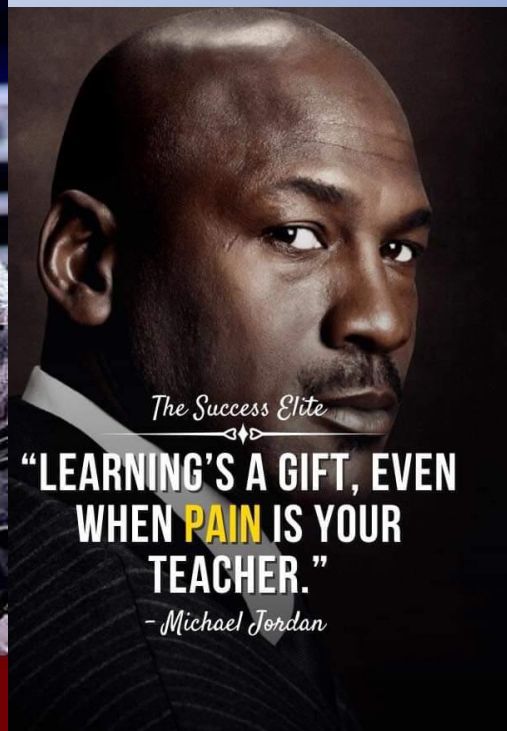
“Knowledge makes a man  
unfit to be a slave.”

— Frederick Douglass  
[www.facebook.com/01poets](http://www.facebook.com/01poets)



**“My best skill was that I was  
coachable. I was a sponge and  
aggressive to learn.”**

**- Michael Jordan -**



*The Success Elite*

**“LEARNING’S A GIFT, EVEN  
WHEN PAIN IS YOUR  
TEACHER.”**

*- Michael Jordan*

# Kakovost (športne) vadbe

V kontekstu kineziologije in športa lahko kakovost vadbe opredelimo kot **stopnjo učinkovitosti, prilagojenosti in trajnostnega vpliva vadbenega procesa na posameznika / skupino**, pri čemer so cilji lahko:

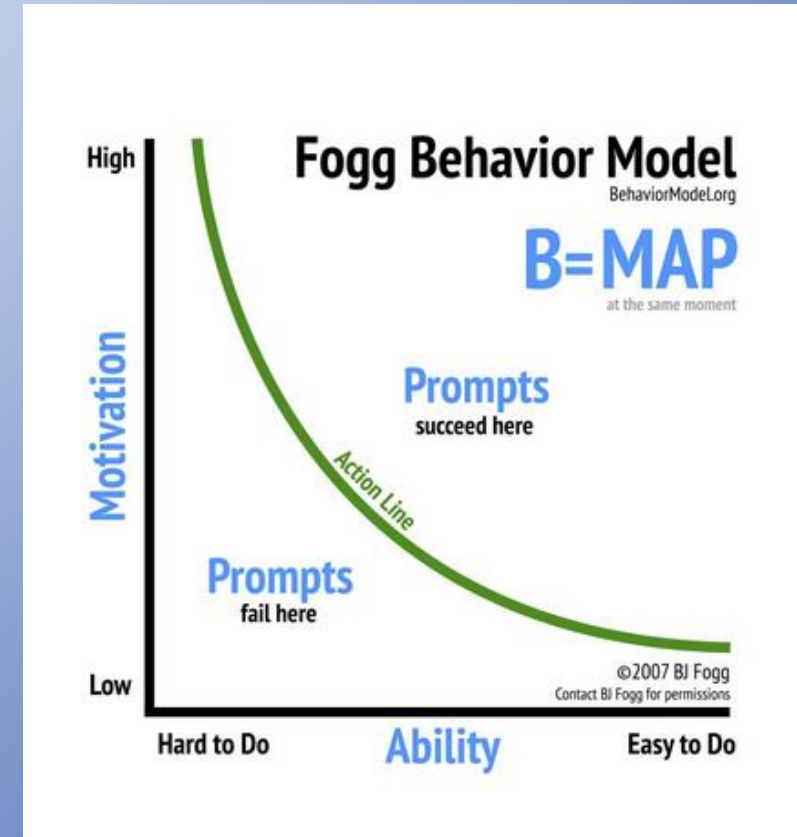
1. Sprememba morfološkega (telesnega) statusa
2. Izboljšanje splošne telesne zmogljivosti (gibalnih sposobnosti)
3. Usvajanje novega znanja (tudi gibalnega) na različnih taksonomskih stopnjah (poznavanje, razumevanje, uporaba....)
4. Sprememba odnosa do telesne aktivnosti in do rednosti vadbe
5. Sprememba življenjskega sloga iz gibalno pasivnega ŽS v aktivni ŽS (navade)

V procesu je vedno prisotna **skrb za varnost**.

Kot pomembna motivacijska podlaga pa tudi **skrb za dobro počutje**.

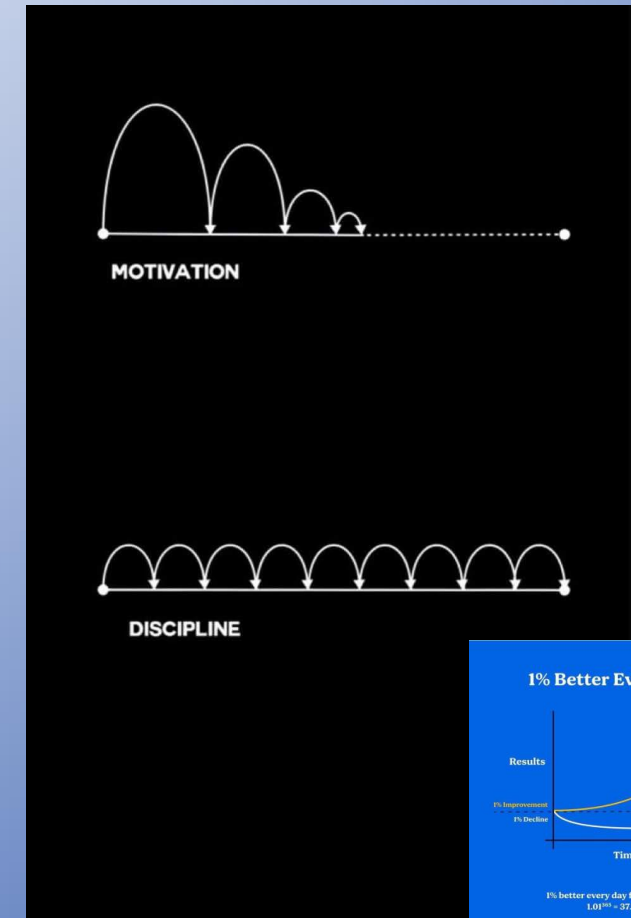
# Sprememba življenjskih navad

- Foggov model (po B. J. Fogg) navaja, da mora biti za **izvedbo novega vedenja** izpolnjeno ravnovesje med tremi elementi:
- **Vedenje** = Motivacija \* Zmožnost \* Sprožilec
- 1. **Motivacija** – notranja želja po spremembi.
- 2. **Zmožnost** – oseba mora imeti sposobnosti in čas za izvedbo.
- 3. **Sprožilec** – določen dogodek ali opomnik, ki aktivira vedenje.
- Vedenje prilagajamo tako, da povečamo motivacijo in zmanjšamo težavnost vedenja, hkrati pa uvedemo opomnike za redno ponavljanje.



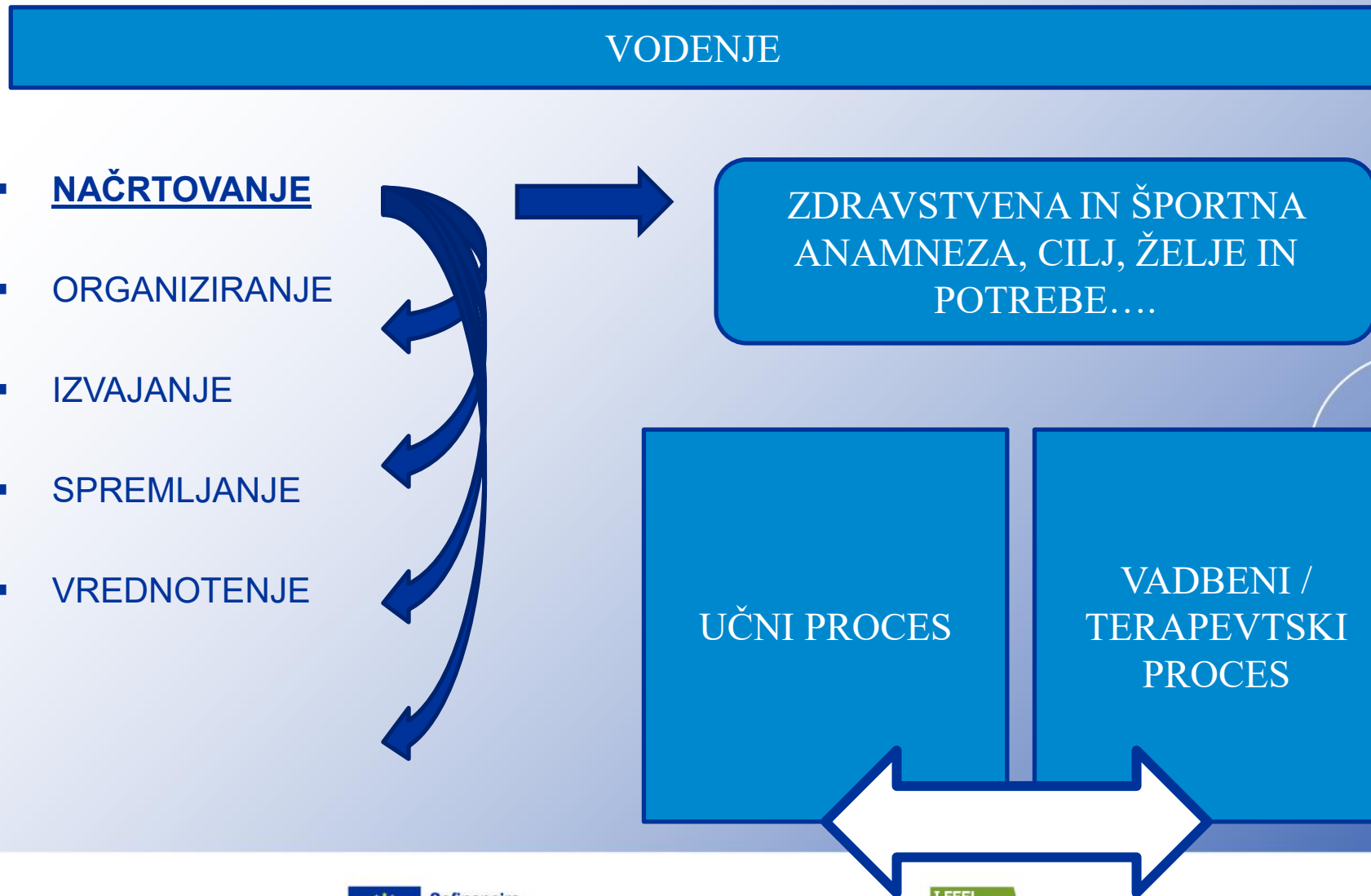
# Spodbude in sprožilci za redno vadbo

- **5. Okoljski sprožilci** (npr. dostopnost prostorov za gibanje, vpliv vremena in letnih časov, vizualni sprožilci...)
- **4. Tehnološki sprožilci in pripomočki** (npr. uporaba aplikacij in naprav, spodbude v obliki opomnikov, sodelovanje v virtualnih izzivih...)
- **3. Sprožilci za ohranjanje rednosti** (rutina in urnik, postavljanje ciljev, raznolikost aktivnosti, spodbude z beleženjem napredka)
- **2. Zunanje spodbude** (pohvale in priznanja, socialna povezanost in podpora, organizirani dogodki in izzivi, nagrade in ugodnosti...)
- **1. Notranje spodbude** (zadovoljstvo in veselje ob gibanju, dvig energije in razpoloženja, občutek dosežka in napredka, samospoštovanje in samozavest)





- **Vadbeni proces** pomeni načrtovanje, organiziranje, izvajanje, spremljanje in vrednotenje procesa športne vadbe (Zspo-1).



# VODENJE

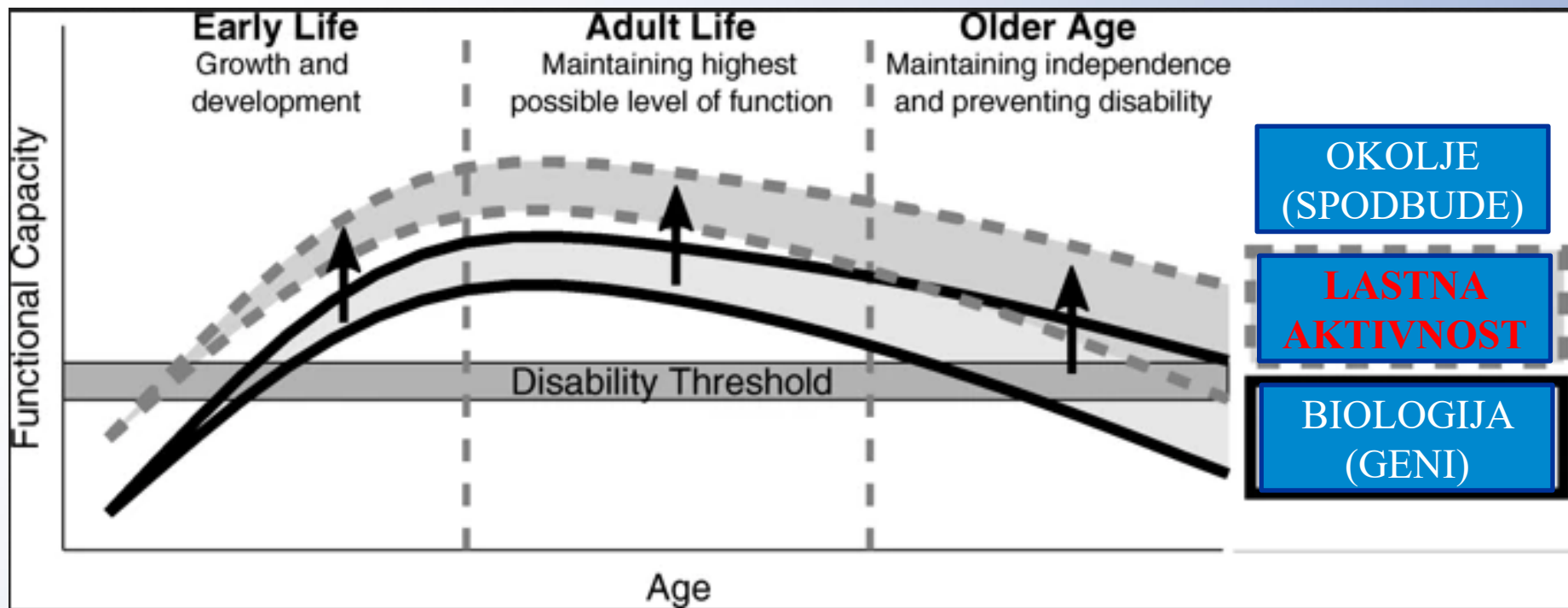
**Vodenje je proces:** usmerjanja, navdihovanja in usklajevanja naporov posameznikov ali skupin z namenom **skupnih ciljev in vizije.**

▪ **To vključuje:**

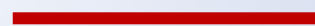
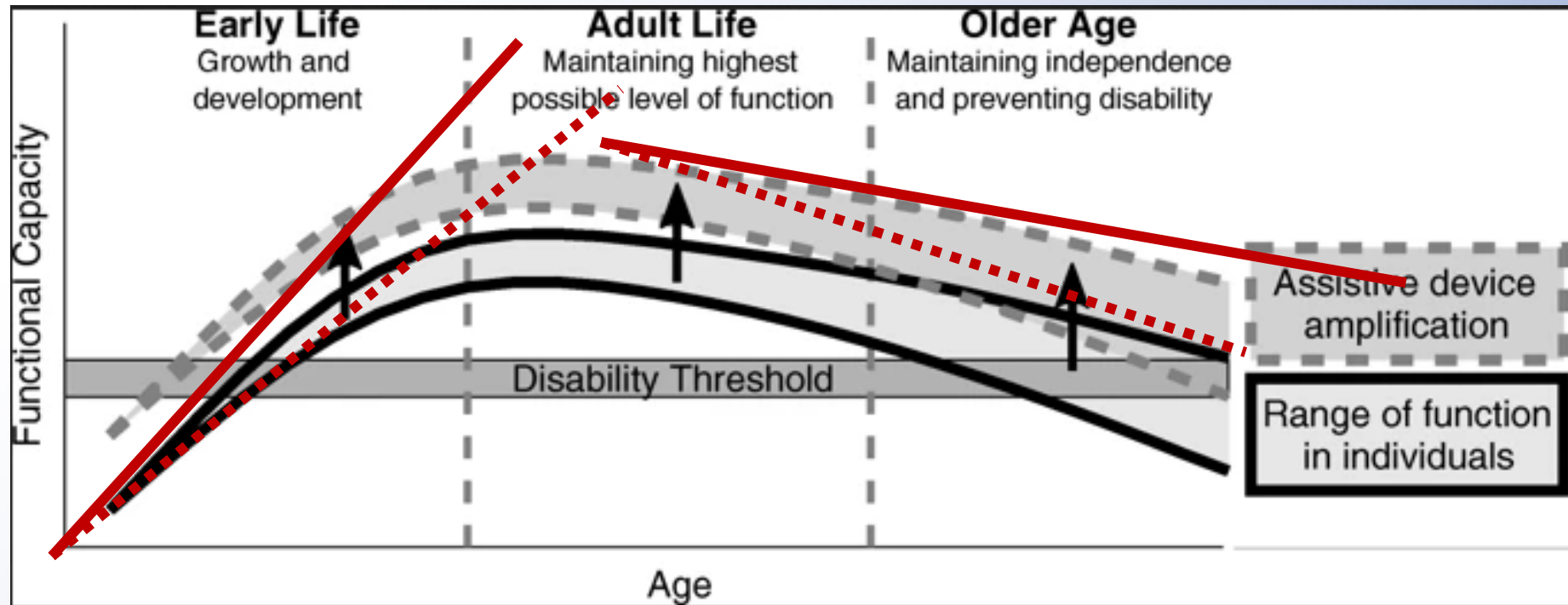
- sprejemanje odločitev,
  - postavljanje smernic, norm, pravil
  - motiviranje
  - zagotavljanje potrebnih virov in podpore za doseg želenih rezultatov
- 
- Vodenje je proces, v katerem vodja **na podlagi svojih sposobnosti, lastnosti in znanja**, z zanj značilnim ravnanjem vpliva na ljudi, da bi **vzajemno dosegli dogovorjene cilje.**
  - Vodenje je **sposobnost vplivanja, spodbujanja in usmerjanja drugih za doseganje želenih ciljev**, pri čemer ne gre za enkratno dejanje, temveč za izmenjevanje večjega števila dogodkov, ki se nanašajo na usmerjanje in spremljanje.
  - *Vodenje je **umetnost**, katere cilj je ustvariti okolje, ki **ljudi spodbuja in navdušuje** ter krepi vznemirjenje, ki udeležence združuje z njihovimi nalogami, tako, da dajo od sebe najboljše.*

**VODENJE = PROCES**

# Namen



# Vodenje in didaktične strategije



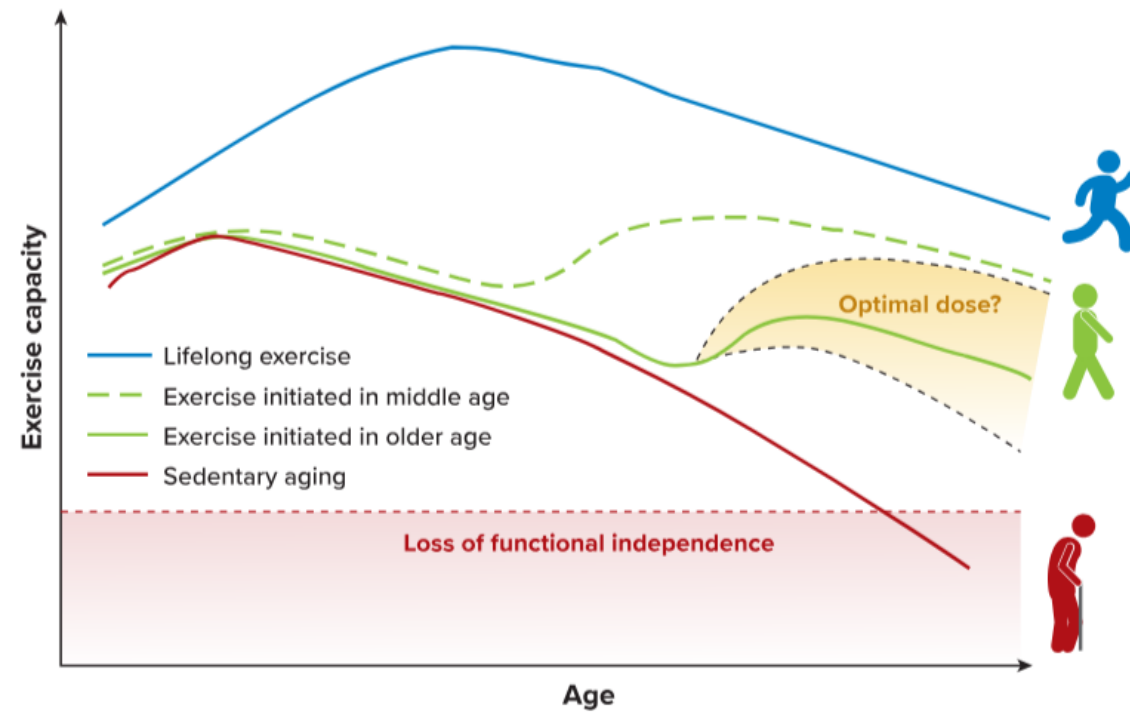
Usmerjeni didaktični in pedagoško/andragoški pristopi



Priložnostno učenje

**HITREJŠE  
BOLJ KAKOVOSTNO  
TRAJNEJŠE**

# Namen



The earlier one develops the exercise habit, the greater the odds of living independently into old age, as illustrated in this evidence-based schematic.

CREDIT: G. CARRICK-RANSON *ET AL* / *AR MEDICINE* 2022

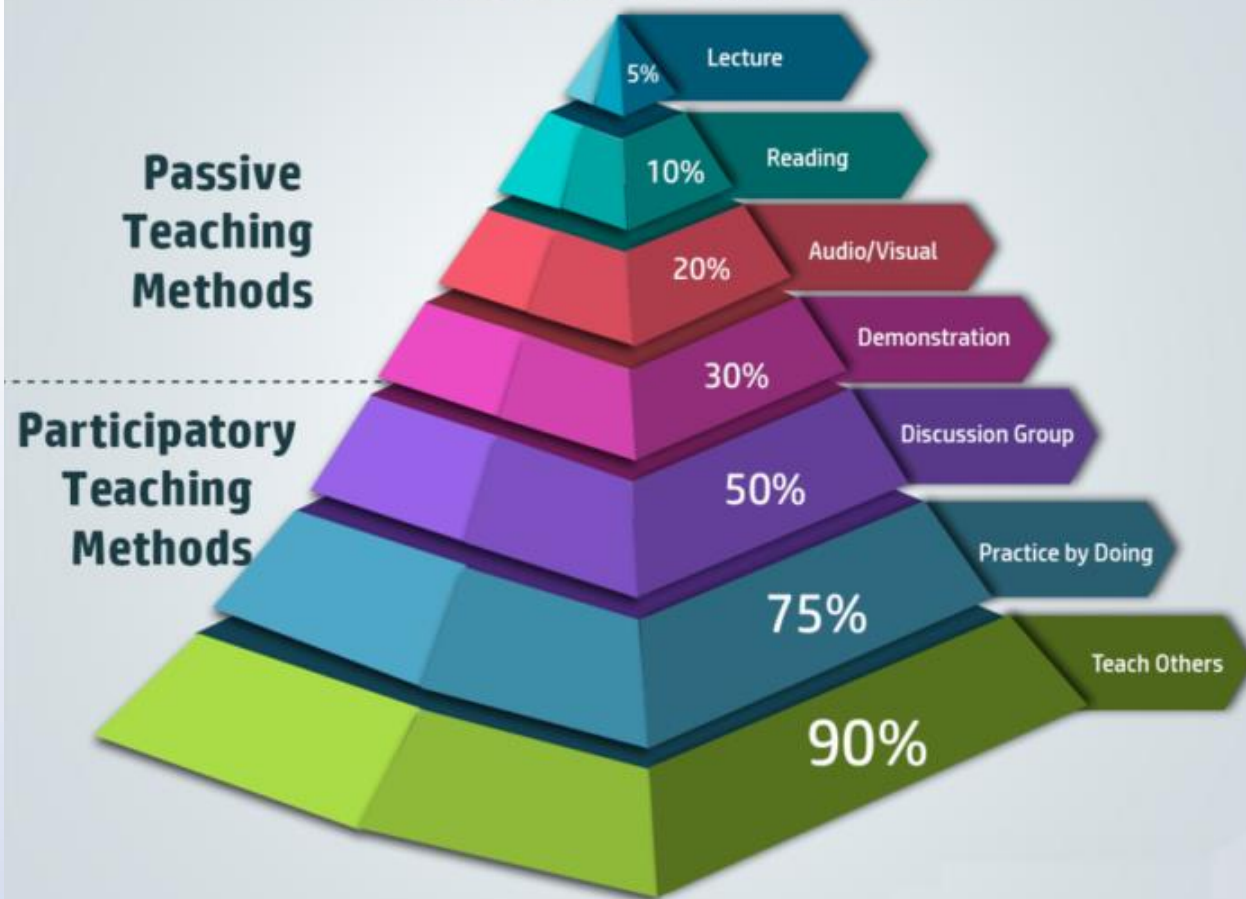
“Knowledge isn’t free.  
You have to pay  
attention.”

- Prof. Richard Feynman



# THE LEARNING PYRAMID

## KNOWLEDGE RETENTION RATES



# “Where was this when I was in Physical Education?” Physical literacy enriched pedagogy in a quality physical education context

Natalie Houser\* and Dean Kriellaars

College of Rehabilitation Sciences, University of Manitoba, Winnipeg, MB, Canada

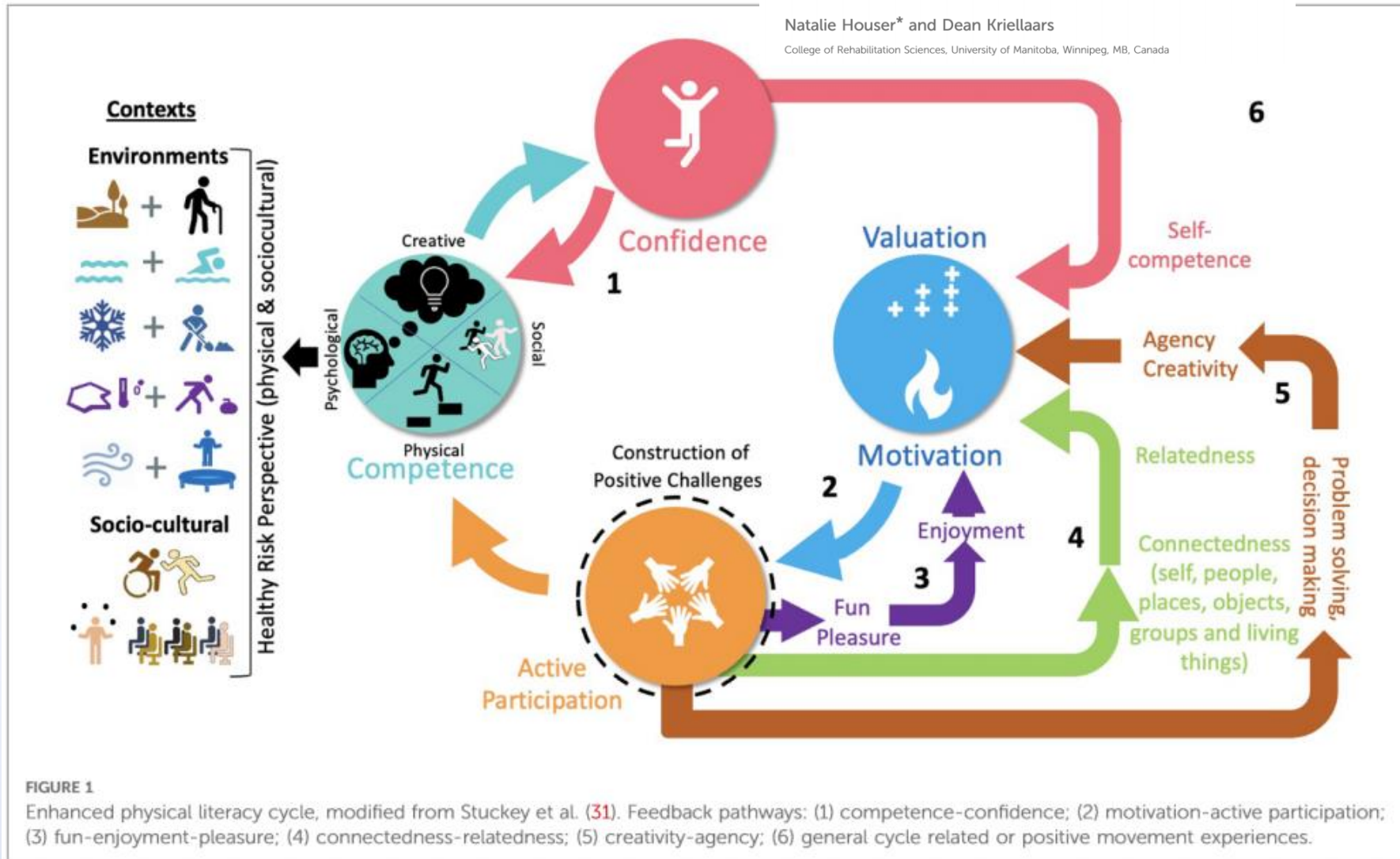


FIGURE 1

Enhanced physical literacy cycle, modified from Stuckey et al. (31). Feedback pathways: (1) competence-confidence; (2) motivation-active participation; (3) fun-enjoyment-pleasure; (4) connectedness-relatedness; (5) creativity-agency; (6) general cycle related or positive movement experiences.





Nastja Mulej

6 h · 🌐

Veliko me vabijo na motivacijske predavanja. Naročniki verjetno mislijo, da lahko v pol ure, eni uri ... ljudi navdušim za neko izboljšavo, spremembo ... ki jo bodo potem živeli, udeležali.

Ne morem.

Ne jaz, ne Sanela Banovic, ne Aljoša Bagola, ne Simon Sinek, ne Tony Robbins tega ne zmoremo. Motivacijsko predavanje te morda dvigne, a ko se vrneš v službo, delaš tako, kot si navajen - ker ne moreš dati možganom novega vzorca delovanja po enem samem predavanju.

Edini rezultat tovrstnega predavanja je, da imaš slabo vest - ker v teoriji veš, da se da drugače ... ti pa ne veš, kaj je s tabo narobe, da ne delaš tako.

A ne moreš! Spremembo ustvarja trening, redna vaja, vsak dan, disciplina.

So vam dali motivacijsko predavanje, da si umivate zobke ali so vas gnali vsako jutro in vsak večer k temu ritualu, ki vam je bil neprijeten? Verjetno oboje, a danes si jih umivate, tudi ko se vam ne ljubi, ker ste tako navajeni.

In zato je Edward de Bono veliko koristnejši od Sineka ali Robbinsa: ker si je izmislil goro orodij (tehnik, vprašanj, ki vodijo misli) za mentalne operacije. Ko vadiš orodja, spreminjaš vzorce v možganih in že po nekaj vajah začutiš spremembo: si bolj strukturiran, fokusiran, celovit, kreativen ...

Potem pa je kot npr. s treningom karateja: bolj kot se poglobljaš, boljši si - kot človek in v svojem delovanju, in bolj zanimivo je, vse bolj in bolj te pritegne.

Kar nekaj letošnjih priložnosti za začetek spremembe ste že zamudili, imate pa eno kompaktno delavnico pred seboj: 12 ur za **7 TOP ORODIJ ZA KREATIVNO & INOVATIVNO RAZMIŠLJANJE**.

Ucitelji pa CoRT ob vikendih.  
Ker malo po malo naredimo veliko!



ZMIGAJ  
SE DO  
VADBE

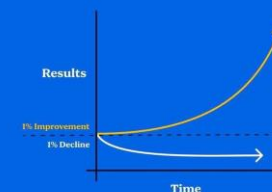


MOTIVATION



DISCIPLINE

1% Better Every Day



1% better every day for one year.  
 $1.01^{365} = 37.78$

Ena od definicij UČENJA pravi, da je učenje »vsaka dejavnost, namerna in nenamerna ali naključna, s katero posameznik spreminja samega sebe«.

- Pri tem vplivajo nanj
  - kulturno okolje,
  - dejavnosti, ki jih sprejema ali se jih udeležuje, ali pa
  - njegova načrtna dejavnost, da vire učenja iz okolja tako ali drugače strukturira in jih prilagodi svojim potrebam.«
- Človek se lahko določene tematike ali določenih spretnosti (na)uči tudi **brez razumevanja načina**, kako je do te (na)učenosti prišel. Zato je za razlago, kaj je učenje, nemara dovolj predpostaviti, da **učenje prinaša sposobnost narediti nekaj, česar pred tem posameznik ni bil sposoben.**
- V izhodiščnem pomenu je učenje pridobivanje znanja ali spretnosti. A pojem »znanje« nujno vključuje tudi »razumevanje.«

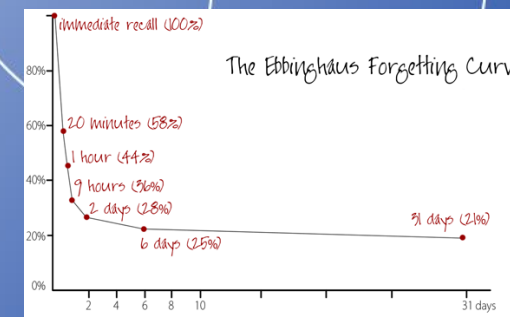
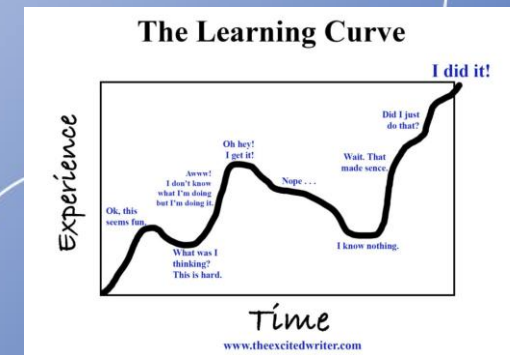
- Temeljni proces pridobivanja znanja je zatorej razmišljanje, pridobivanje spretnosti pa vključuje ponavljanje uporabe znanja, da to postane samodejno, rutinsko.

Tudi organizacija UNESCO ponuja definicijo učenja, ki pravi, da je učenje »vsaka sprememba v vedenju, informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in ki je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev« (UNESCO 2012).

- Ključen izziv je najti in določiti **načine posredovanja znanja** (več različnih poti, razpršenost znanja, selekcioniranje znanj), da bo to:

- trajno,
- uporabno in
- kakovostno.

Cilj je razviti samostojnega, razmišljujočega in odgovornega posameznika, ne le izvajalca gibov.





# Motor skill depends on knowledge of facts

Jason Stanley<sup>1</sup> and John W. Krakauer<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Department of Philosophy, Yale University, New Haven, CT, USA

<sup>2</sup> Department of Neurology and Neuroscience, Johns Hopkins University, Baltimore, MD, USA

**Edited by:**

Sven Bestmann, University College London, UK

**Reviewed by:**

Sven Bestmann, University College London, UK

Rich Ivry, University of California, Berkeley, USA

**\*Correspondence:**

John W. Krakauer, Department of Neurology and Neuroscience, Johns Hopkins University, Pathology Bldg., Room 210, 600 N. Wolfe Street, Baltimore, MD 21287, USA  
e-mail: jkrakau1@jhmi.edu

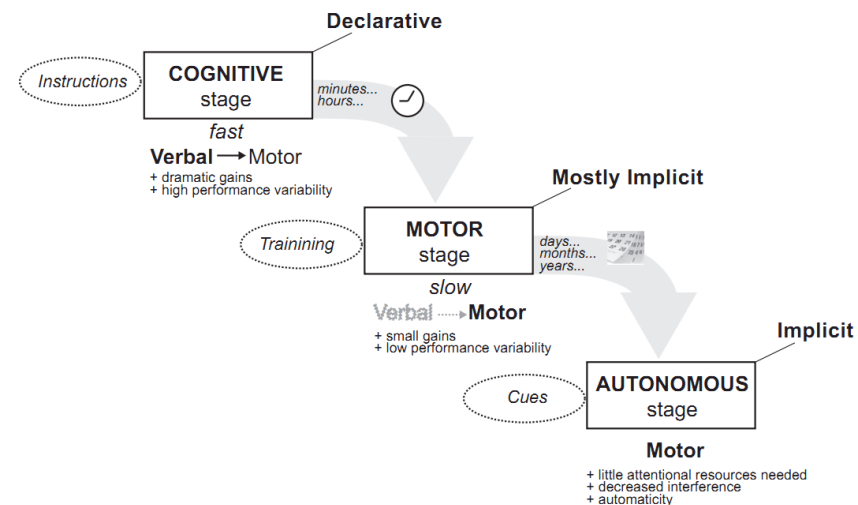
Those in 20th century philosophy, psychology, and neuroscience who have discussed the nature of skilled action have, for the most part, accepted the view that being skilled at an activity is independent of knowing facts about that activity, i.e., that skill is independent of knowledge of facts. In this paper we question this view of motor skill. We begin by situating the notion of skill in historical and philosophical context. We use the discussion to explain and motivate the view that motor skill depends upon knowledge of facts. This conclusion seemingly contradicts well-known results in cognitive science. It is natural, on the face of it, to take the case of H.M., the seminal case in cognitive neuroscience that led to the discovery of different memory systems, as providing powerful evidence for the independence of knowledge and skill acquisition. After all, H.M. seems to show that motor learning is retained even when previous knowledge about the activity has been lost. Improvements in skill generally require increased precision of selected actions, which we call *motor acuity*. Motor acuity may indeed not require propositional knowledge and has direct parallels with perceptual acuity. We argue, however, that reflection on the specifics of H.M.'s case, as well as other research on the nature of skill, indicates that learning to become skilled at a motor task, for example tennis, depends also on knowledge-based selection of the right actions. Thus skilled activity requires both acuity and knowledge, with both increasing with practice. The moral of our discussion ranges beyond debates about motor skill; we argue that it undermines any attempt to draw a distinction between practical and theoretical activities. While we will reject the independence of skill and knowledge, our discussion leaves open several different possible relations between knowledge and skill. Deciding between them is a task to be resolved by future research.

**Keywords:** motor skill, philosophy, HM, skill, knowledge



L. Marinelli et al. / Clinical Neurophysiology 128 (2017) 1127–1141

1129



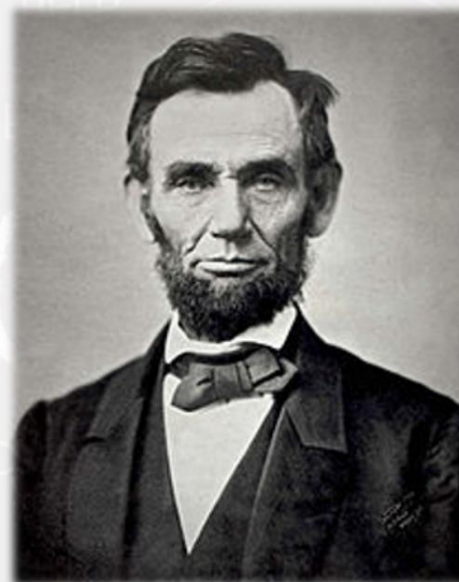
**Fig. 1.** The development of motor skills. The cognitive stage (top) represents the first step of learning a motor task and encompasses the interpretation of verbal instructions (a declarative process), which should be then transformed into an expert motor act. This stage, usually with high performance variability, is fast and, depending on the task and the ability of the subject (born athletes might have a shorter cognitive stage), may last from minutes to hours. The second phase of learning (center), or motor stage, is mostly implicit with small performance improvements and might persist for days up to years, depending upon the intensity and frequency of training. This stage is complete when implicit mechanisms have taken over. In the third stage, autonomous (bottom) the skill has become automatic, as it can be performed automatically, with little attentional resources and less interference from other simultaneous activities. In this stage, a direct condition-action association is established and can be triggered by cues, implicitly. Performance is faster, effortless, precise, effector-specific with details unavailable to awareness.

- **Vadbeni proces** pomeni načrtovanje, organiziranje, izvajanje, spremljanje in vrednotenje procesa športne vadbe (Zspo-1).

**Če bi imel osem ur časa, da  
posekam drevo, bi jih šest ur  
porabil za brušenje sekire.**

*If I had eight hours to chop down a tree,  
I'd spend six sharpening my ax.*

Abraham Lincoln



# KLJUČNE SESTAVINE NAČRTOVANJA

Osnova didaktičnega načrtovanja v vadbi in terapiji temelji na strukturi, ki zagotavlja **učinkovito in varno izvajanje aktivnosti ter prilagojenost le-te potrebam posameznika.**

1. **Določitev ciljev:** Jasno opredelitev ciljev vadbe ali terapije je ključna. Cilji morajo biti specifični, merljivi, dosegljivi, realistični in časovno opredeljeni (SMART-ER).
2. **Analiza potreb in (z)možnosti:** Razumevanje potreb in stanja udeležencev (npr. telesna pripravljenost, zdravstveno stanje, cilji) omogoča prilagoditev vadbenega programa.
3. **Izbira vsebin:** Na podlagi ciljev in analize potreb se izberejo ustrezne vaje ali aktivnosti, ki bodo najbolj prispevale k doseganju zelenih rezultatov.
4. **Metode in pristopi:** Izbira metod in pedagoških pristopov (npr. demonstracija, vodena vaja, samostojna vaja) glede na cilje in ciljno skupino.
5. **Organizacija in strukturiranje:** Načrtovanje poteka vadbe ali terapije vključuje časovni raspored, zaporedje vaj, trajanje posameznih aktivnosti in odmori.
6. **Učinkovitost in varnost:** Zagotavljanje pravilne tehnike izvedbe vaj, postopno povečevanje obremenitev ter upoštevanje varnostnih smernic za preprečevanje poškodb.  
\* Varo pomeni upoštevanje okoljskih dejavnikov kot tudi upoštevanje omejitvenih dejavnikov za določeno vrsto aktivnosti.
7. **Povratne informacije:** Redno spremljanje napredka in nudenje povratnih informacij udeležencem pomaga pri sprotnem prilagajanju programa in motivaciji.
8. **Evalvacija (spremljanje / analiza / vrednotenje):** Ocena učinkovitosti programa na koncu obdobja vadbe ali terapije, ki vključuje analizo doseženih ciljev in ugotavljanje morebitnih potrebnih izboljšav.

# 1. NAČRTOVANJE PROCESA

- **Določitev cilja**



- **Časovno** načrtovanje



- **Vsebinsko** načrtovanje

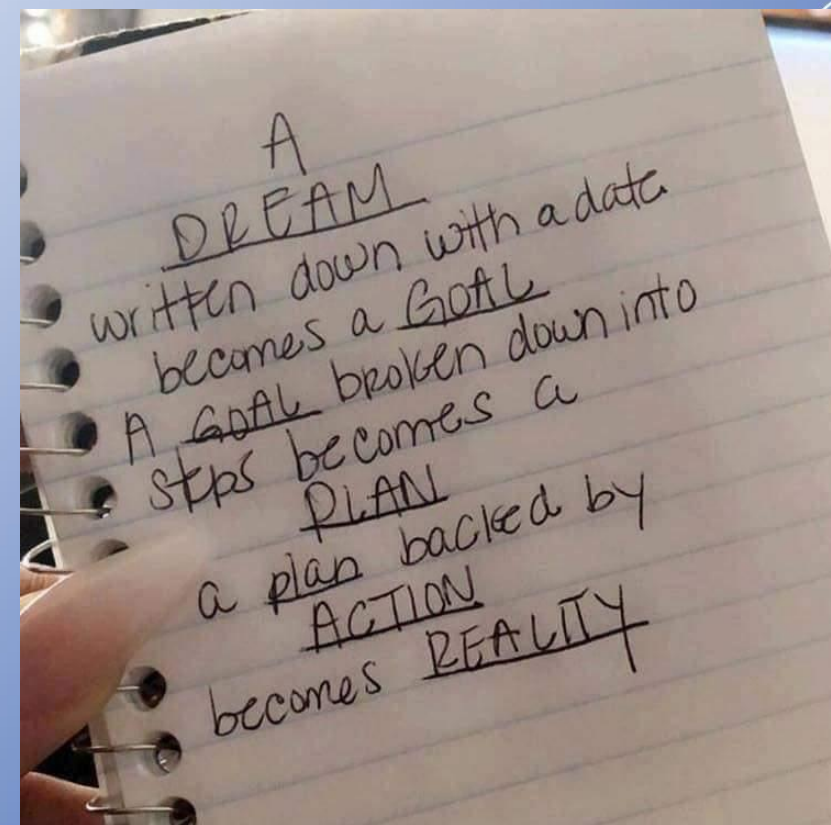


Standard znanja,  
spodobnosti

Kriteriji dosege  
cilja

# DOLOČANJE CILJEV

- Zakaj moramo najprej določiti cilje?
  - (i) da lahko sploh **načrtujemo in izpeljemo** vadbo in
  - (ii) da jo lahko **evalviramo (spremljamo, analiziramo, vrednotimo)**



CILJI	
VEDETI	Znanje uporabnika
BITI	Razviti kompetence, spretnosti
NAREDTI	Izvajanje postopkov, nalog



# Področja ciljev

Področje	Kaj razvijamo	Primeri ciljev v športu / kineziologiji
<b>Kognitivno področje</b> (miselni procesi)	Znanje, razumevanje, analiza, vrednotenje	Razložiti razliko med aerobno in anaerobno vadbo; analizirati gibanje pri metu žoge
<b>Psihomotorično področje</b> (gibalne spretnosti)	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti	Izvesti pravilno tehniko skoka v daljino; uravnotežiti telo v različnih položajih
<b>Aferentno / afektivno področje</b> (vrednote, čustva, odnos)	Motivacija, sodelovanje, odnos do gibanja	Pokazati fair-play vedenje; vztrajati pri izvajanju naloge; spoštovati pravila in druge udeležence

# Načrt – postavljanje CILJEV (konkretizacija)

- Dober načrt za uresničevanje sprememb mora biti pameten **S-M-A-R-T-E-R**.



- **S (specific)** – specifičen v ciljih
- **M (measure)** – merljivi rezultati
- **A (agreement)** – sporazum posameznika, ki bo spremembo izvajal
- **R (realistic)** – realen načrt, posameznik verjame v realizacijo
- **T (time)** – jasno časovno načrtan razpored.
- **E (excitement, evaluated)** – vznemirljiv, ovrednoten
- **R (recorded, reviewed)** - spremljan

# SMARTER model postavljanja ciljev

	Pomen	Pojasnilo v kontekstu športa
<b>S – Specific (specifičen)</b>	Cilj mora biti jasno opredeljen in usmerjen.	Kaj točno želimo doseči (npr. izboljšati tehniko teka, povečati vzdržljivost)?
<b>M – Measurable (merljiv)</b>	Napredek mora biti možno spremljati s kazalniki.	Kolikokrat, kako dolgo, s kakšnimi rezultati?
<b>A – Achievable (dosegljiv)</b>	Cilj mora biti realen glede na zmožnosti posameznika.	Upošteva trenutno kondicijo, starost, pogoje.
<b>R – Relevant (relevanten)</b>	Cilj mora imeti smisel in povezavo z dolgoročnim razvojem.	Je v skladu z osebnimi, vzgojnimi ali športnimi cilji?
<b>T – Time-bound (časovno opredeljen)</b>	Mora imeti jasno določen rok izvedbe.	Do kdaj bo cilj dosežen? V enem mesecu, semestru, sezoni?
<b>E – Evaluated (ovrednoten)</b>	Napredek se redno spremlja in vrednoti.	Kako bomo vedeli, da smo napredovali? Meritve, refleksija, analiza.
<b>R – Reviewed (pregledan)</b>	Cilj se sproti prilagaja glede na napredek in okoliščine.	Ali je cilj še ustrezen, potrebujemo spremembo?

- **CILJ:** Do konca leta želim izboljšati svojo **vzdržljivost v teku na 1000 m za vsaj 15 %** glede na začetno meritev.

SMARTER element	Opredelitev v tem primeru
<b>S (Specifičen)</b>	Cilj jasno opredeljuje, da gre za izboljšanje vzdržljivosti v teku.
<b>M (Merljiv)</b>	Napredek bomo merili s časom teka na 1000 m (v sekundah).
<b>A (Dosegljiv)</b>	15 % izboljšava je realna glede na starost, trenutno pripravljenost in časovni okvir.
<b>R (Relevanten)</b>	Vzdržljivost je ključna komponenta v večini športnih dejavnosti in vpliva na splošno telesno pripravljenost.
<b>T (Časovno opredeljen)</b>	Rok: 4 mesece (do konca šolskega leta).
<b>E (Ovrednoten)</b>	Redno testiranje vsakih 4–6 tednov in zapis rezultatov v dnevnik vadbe.
<b>R (Pregledan)</b>	Cilj bomo sproti prilagodili, če bo napredek hitrejši ali počasnejši od pričakovanj.

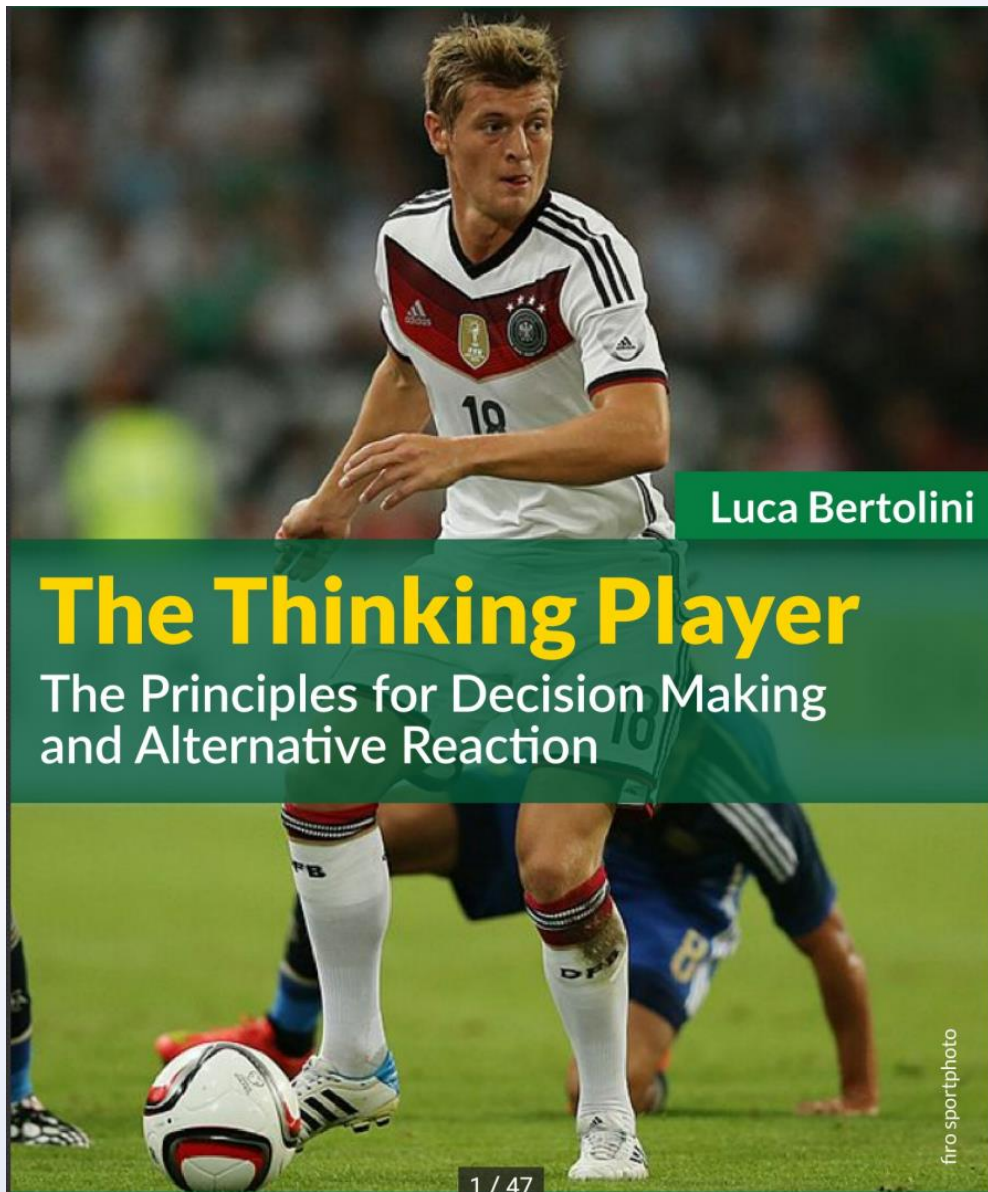
# POVRATNA INFORMACIJA

- Povratna informacija (feedback) je **informacija o kakovosti izvedbe gibanja ali rezultata**, ki jo posameznik prejme **med ali po izvedbi gibalne naloge**. Omogoča **zavedanje napak, potrjevanje pravilne izvedbe in prilagajanje prihodnjega gibanja**.
- *Gre za povezavo med zaznavo, izvedbo in učenjem* — torej proces, ki **zanka nazaj** (feedback loop) in usmerja nadaljnje izboljšave.
- Kakovostna **povratna informacija (feedback)** neposredno vpliva na **hitrost, kakovost in trajnost učenja**.
- **Povratne informacije so ključnega pomena za napredek pri učenju**, vadbi in rehabilitaciji. Pomagajo posameznikom razumeti, kako dobro opravljajo določene naloge, in kje so potrebne izboljšave.

# Vrste povratne informacije (glede na didaktično psihološke kriterije)

Kriterij	Vrsta	Opis in primer
Po izvoru informacij	Notranja (intrinzična)	Informacije, ki jih vadeči zazna sam (občutek ravnotežja, moči, hitrosti). – »Čutim, da sem odrinil preveč z roko.«
	Zunanja (ekstrinzična)	Informacije, ki jih poda učitelj, trener, kamera, senzor. – »Zakasnil si odriv.«
Po času podaje	Takojšnja	Poda se med ali takoj po izvedbi; primerna za začetnike.
	Zamaknjena (odložena)	Poda se po koncu naloge ali serije; primerna za napredne vadeče, spodbuja samorefleksijo.
Po vsebini	Opisna (deskriptivna)	Pojasnjuje, kaj se je zgodilo. – »Koleno je bilo prenizko.«
	Usmerjevalna (preskriptivna)	Ponuja rešitev. – »Poskusi dvigniti koleno višje.«
	Kvantitativna / kvalitativna	Merljivi podatki (čas, razdalja) ali kvalitativni občutki (lahkotnost, koordinacija).
Po načinu podaje	Verbalna	Besedna razlaga, komentar.
	Vizualna	Videoanaliza, ogled zrcala, demonstracija.
	Taktilna / kinestetična	Dotik, fizična korekcija, vodenje gibanja.
Po funkciji	Korektivna	Popravlja napake.
	Potrditvena	Poudarja, kaj je bilo pravilno – krepi samozavest.
	Refleksivna	Spodbuja samooceno vadečega.





Luca Bertolini

# The Thinking Player

The Principles for Decision Making and Alternative Reaction

firo sportphoto

1 / 47

## IZZIVI IN PRILožNOSTI ŠPORTA ZA VSE V LOKALNI SKUPNOSTI

17. Kongres športa za vse  
17. in 18. 11. 2023,  
Ljubljana



## KAKO PRIDOBITI IN OBRŽATI OTROKE V ŠPORTU?

18. Kongres športa za vse  
21. 11. 2024  
Celjski sejem



## AKTIVNO V TRETJE ŽIVLJENSKO OBDOBJE:

GIWANJE KOT MOST  
MED DELOM IN POKOJEM  
19. Kongres športa za vse  
20. 11. 2025, Celjski sejem



# Dejavniki kakovosti vadbe

## 1. Ciljno naravnan proces

- Vadba je zasnovana glede na vnaprej jasno določene cilje. Če hočemo CILJ doseči, ga moramo najprej postaviti.
- Upošteva didaktična in pedagoško-andragoška načela vodenja vadbenega procesa.

## 2. Strokovnost vodenja

- Vaditelj ali trener ima ustrezne strokovne kompetence (znanje, pedagoško-didaktične spretnosti, komunikacijske in motivacijske veščine).
- Vadbo izvaja s smiselno izbiro vsebin/sredstev/vaj, metod, oblik prilagojenih značilnostim in sposobnostim ter ciljem vadečih.

## 3. Varnost in zdravje

- Vadba poteka v varnem okolju.



#### 4. Motivacijski in psihološki vidiki

- Vadeči naj doživljajo vadbo kot prijetno, spodbudno, izzivalno in smiseln proces.
- Vadba naj spodbuja notranjo motivacijo, samoregulacijo, samopodobo in psihološko odpornost.

#### 5. Merljivost napredka

- Vadbeni proces omogoča spremljanje napredka prek testiranj, opazovanja, samoevalvacije ali drugih kazalnikov.
- Rezultati so uporabljeni za nadaljnjo prilagoditev vadbe.

#### 6. Vključenost in prilagojenost

- Vadba je vključujoča in omogoča aktivno sodelovanje posameznika v vadbenem procesu
- Upošteva individualne razlike in omogoča prilagoditve.

#### 7. Trajnostni učinek

- Prispeva k dvigu telesne zmogljivosti, gibalni pismenosti in pozitivnemu odnosu do gibanja in dolgoročnemu zdravju na sploh.
- Spodbuja oblikovanje pozitivnih gibalnih navad in aktivnega življenjskega sloga.



# UČINKOVITO VODENJE VADBE

## „Skupaj do cilja“

*Hvala za pozornost!*

[matej.plevnik@fvz.upr.si](mailto:matej.plevnik@fvz.upr.si)

